

Réussir aux examens



Comment se préparer pour un examen?

- **Planifie** ton temps d'étude (dans un calendrier).
- **Assure**-toi d'étudier à l'avance.
- **Trouve** un endroit calme et à l'abri des distractions pour étudier.
- **Organise tes notes.**
 - Photocopie les notes, qui te manquent, d'un(e) ami(e).

Comment se préparer pour un examen?

- **Relis** tes notes au moins **5 fois**, en commençant, au moins **2 semaines** avant l'examen.

– Quand tu lis tes notes:

- **Surligne** les mots importants.
- **Place** un collant (post it) à côté des items non compris.
- **Demande** des explications à tes amis, à ton éducatrice ou à ton enseignant/e.



Comment se préparer pour un examen?

- **Écris** des résumés : Ceci réduit la quantité de matière à apprendre.
- **Utilise** les titres, sous-titres, encadrés et mots-clés importants pour connaître l'essence de la matière.

Comment se préparer pour un examen?

- **Revois** toutes tes évaluations (tests et travaux sommatifs)
- **Organise** les informations à l'aide de schémas.
- **Pose et réponds** à des questions à deux.
- **Explique** un concept à quelqu'un.

Comment se préparer pour un examen?

- La veille :
 - Fais une activité de détente que tu aimes.
 - Assure-toi de bien te reposer.
 - Couche-toi raisonnablement tôt.
- Le matin:
 - Mange un bon déjeuner pour bien s'alimenter.
 - Bois de l'eau pour bien t'hydrater.
- Avant l'examen :
 - Pense à quelque chose de plaisant.
 - Concentre-toi et évite d'entrer dans des groupes de discussion à l'entrée de la salle de classe.

Pendant l'examen

- **Note** au verso ou sur une page brouillon, les idées ou formules dont tu as besoin, dès que tu reçois ta feuille d'évaluation.
- **Respire** profondément : Cela réduit la tension et oxygène le cerveau.
- **Garde** une attitude positive et essaie de te détendre.

Pendant l'examen

- **Survole** les questions et **planifie** ton temps.
 - **Garde** du temps pour réviser.
- **Sois** conscient/e du temps.
 - **Regarde** l'horloge de temps en temps.
- **Ne passe pas** trop de temps sur une question sur laquelle tu buttes.
 - **Passe** à la suivante et reviens-y plus tard.

Pendant l'examen

- **Écoute** attentivement les consignes données par l'enseignant/e.

- **Surligne** ou souligne les mots importants.

- **Pose-toi** la question suivante, puis **réfléchis** et **réponds**:

«Qu'est-ce qu'on me demande de faire, de dire, d'expliquer?»

« On me demande de (verbe) ... »

Types de questions

- Questions à choix multiples
- Questions à réponse courte
- Questions à développement
- Questions de résolution de problèmes en mathématiques et en sciences

**RÉPONDS À TOUTES LES
QUESTIONS!**

Questions à choix multiples

- Lis tous les choix de réponse.
- Procède par élimination.
- Choisis la meilleure réponse.
- Encercle ou noircis comme il faut.
- Fais toujours un choix
 - (même si tu n'es pas certain/e).

Questions à réponse courte

- Réponds en un seul paragraphe.
- Reprends la question et précise l'idée principale.
- Ajoute deux idées secondaires.
- Formule une conclusion rattachée à l'idée principale. Par exemple:

Idée principale. *En fait*, ... 1re idée secondaire. *De plus*, ... 2e idée secondaire. *Bref*, ... ta conclusion.

Questions à développement

- **Porte** attention au verbe dans la question.
 - **Compare** : Indique ce qui est pareil et ce qui est différent.
 - **Décris** : Utilise des mots pour permettre au lecteur de se créer une image dans la tête.
 - **Explique** : Utilise des mots et des symboles pour montrer comment tu es parvenu(e) à cette réponse.
 - **Justifie** : Donne des raisons et des preuves qui montrent que ta réponse est la bonne.
- **Fais** un plan de ta réponse.
- **Sépare** ta réponse en paragraphes.

Questions à réponse courte et questions à développement

- **Respecte** le nombre de lignes ou l'espace alloué.
- **Relis** la question et par la suite, **relis** ta réponse afin de t'assurer que tu as répondu adéquatement.

Pour résoudre des problèmes en mathématiques et en sciences

1. Lis attentivement la question

Détermine l'aire d'un triangle dont la base mesure 3 cm et la hauteur mesure 4 cm.

2. Identifie les données.

$$\begin{aligned} b &= 3 \text{ cm} \\ h &= 4 \text{ cm} \end{aligned}$$

3. Écris la formule.

$$A_{\Delta} = \frac{b \times h}{2}$$

4. Montre toutes les étapes de tes calculs.

$$\begin{aligned} A_{\Delta} &= \frac{3 \times 4}{2} \\ &= \frac{12}{2} \end{aligned}$$

5. Encadre ta réponse.

6. Assure-toi de mettre les unités de mesure.

$$A_{\Delta} = 6 \text{ cm}^2$$

7. Relis la question puis réponds en phrase complète.

$$A_{\Delta} = 6 \text{ cm}^2$$

8. Révise tes calculs et corrige les erreurs.

L'aire du triangle est de 6 cm²

Stratégies gagnantes

- **Ne te décourage pas.**
 - Si tu ne connais pas la réponse, passe à une autre question et reviens à celle-là plus tard.
- **Garde** la tête « claire » avant la révision.
- **Relis** les questions.
 - Assure-toi d'avoir répondu correctement et d'avoir respecté les attentes exigées.
- **Révis** tes réponses avant de remettre ta copie.

Fais un plan d'étude (calendrier)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9 janvier	10 -organisation des notes de cours -relecture -souligner ce qui est difficile	11 -organisation des notes de cours -relecture -souligner ce qui est difficile	12 -organisation des notes de cours -relecture -souligner ce qui est difficile	13 -organisation des notes de cours -relecture -souligner ce qui est difficile	14	15
16 -réviser en classe -questionner ses enseignants -révision à la maison du cours X	17 -réviser en classe -questionner ses enseignants -révision à la maison du cours Y	18 -réviser en classe -questionner ses enseignants -révision à la maison du cours Z	19 -réviser en classe -questionner ses enseignants -révision à la maison pour l'examen du lendemain	20 Examens	21 -révision à la maison pour examen du mardi	22 -révision à la maison pour examen du lundi
23 Examens -révision à la maison pour examen du mardi	24 Examens -révision à la maison pour examen du mercredi	25 Examens	26 Journée de reprise en cas d'intempéries	27 Journée pédagogique		

Examen 30%

- 70% (tout le semestre) + 30% (examen)
= Note finale sur le bulletin

Exemple:

Durant le semestre 59% = **41,3 / 70**

Examen final 78% = **23,4 / 30**

23,4 + 41,3 = 64,7

Note finale 65%

Comportement avant l'examen

- Être positif.
- Programmation : « Je veux réussir. Je vais réussir. »
- Prévisualisation de la situation d'examen : t'imaginer entrer dans la salle de l'examen, calme, sûr de toi-même; t'installer; répondre aux questions, etc. Te voir GAGNANT.

Planifier

- Avoir un horaire d'étude et adopter des techniques de mémorisation qui te conviennent.
Ne pas étudier plus d'une heure sans prendre une pause de quelques minutes.
- La veille de l'examen : réviser afin de vérifier si quelque chose doit être approfondi, mais ne pas te lancer dans une nouvelle matière à étudier. TE DÉTENDRE le reste de la soirée.
- Préparation physique et psychologique :
 - Prendre un repas léger et équilibré;
 - Porter des vêtements confortables et que tu aimes;
 - Faire un exercice de relaxation de 20 minutes et un exercice de visualisation (te voir en situation d'examen et constater que tout se déroule très bien).
- **Te concentrer uniquement sur l'examen, OUBLIER TOUT LE RESTE.**

Comportement durant l'examen

- Avoir tout le matériel nécessaire pour l'examen : feuilles, crayons, calculatrice, mouchoirs, etc.
- Avant de commencer : faire le vide (technique Benson, version express), te concentrer sur la matière et oublier les notes.
- Consacrer toute ton énergie à répondre correctement aux questions.
- Lire l'examen en entier.
- Répartir le temps afin de pouvoir répondre à toutes les questions. Réserver du temps pour une révision finale. Prendre tout le temps alloué.
- Réponds d'abord aux questions qui te semblent faciles. Cela te donnera confiance.
- Si tu as de la difficulté à exprimer tes idées, fais-toi un brouillon sur une feuille séparée, cela aide toujours.
- À la fin, prends le temps de bien relire les questions et tes réponses. Ajoute éventuellement quelques éléments complémentaires et vérifie l'orthographe et la ponctuation.

Comportement après l'examen

- Prends le temps de te détendre, paie-toi un peu de bon temps pour refaire ton énergie. Ne te lance pas tout de suite dans l'étude.
- Quand tu reçois ton examen corrigé, lis les commentaires de l'enseignant, corrige les erreurs que tu as commises afin de ne pas refaire les mêmes à l'avenir, et pose des questions s'il y a quelque chose que tu ne comprends pas.
- Au besoin, informe-toi sur la pondération.

Réussir aux examens...
Oui c'est possible!

